



Утверждаю:

Директор школы

Л. Д. Дмитриева

«август» 2020г.

**Примерное десятидневное меню**  
**питания обучающихся возраста 12-18 лет**  
**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**  
**«Обоянская средняя общеобразовательная школа №3»**  
**Курской области**

**весеннее – летний период.**

СООБЩАЮ

Руководитель Управления Роспотребнадзора  
по Курской области

*О.Д. Климушин*  
О.Д. Климушин

2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета образования  
и науки Курской области

*Н.А. Пархоменко*  
Н.А. Пархоменко

« 08 » *августа* 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

(12-18 ЛЕТ)

г.Курск

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |       | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |     |       |     | Минеральные вещества, мг |       |        |      |
|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|------|-------|---------------------|--------------|-----|-------|-----|--------------------------|-------|--------|------|
|                |                                |                 | Б                   | Ж    | У     |                     | В1           | С   | А     | Е   | Са                       | Р     | Mg     | Fe   |
| <b>завтрак</b> |                                |                 |                     |      |       |                     |              |     |       |     |                          |       |        |      |
| 116            | каша молочная "Дружба"         | 205             | 5,1                 | 5,1  | 31,8  | 185,6               | 0,1          | 0,1 | 1,2   | 0,2 | 125,2                    | 36,3  | 152,7  | 0,8  |
| 117            | сыр твердый                    | 10              | 2,3                 | 3,0  | 0,0   | 37,0                | 0,0          | 0,0 | 0,1   | 0,0 | 120,0                    | 5,4   | 76,8   | 0,1  |
| 1167           | чай с сахаром                  | 200/15          | 0,2                 | 0,1  | 15,0  | 61,3                | 0,0          | 0,0 | 0,0   | 0,0 | 9,7                      | 3,3   | 0,0    | 0,0  |
|                | хлеб пшеничный                 | 100             | 7,6                 | 0,8  | 46,7  | 212,5               | 0,0          | 0,1 | 0,0   | 0,0 | 20,0                     | 28,0  | 68,7   | 1,3  |
|                | всего                          |                 | 15,2                | 9,0  | 93,6  | 496,4               | 0,1          | 0,2 | 1,4   | 0,2 | 274,9                    | 73,0  | 298,2  | 2,2  |
| <b>обед</b>    |                                |                 |                     |      |       |                     |              |     |       |     |                          |       |        |      |
| 118            | салат из свежих огурцов        | 100             | 1,2                 | 4,0  | 2,7   | 52,0                | 0,0          | 0,0 | 32,8  | 4,0 | 99,0                     | 45,8  | 68,1   | 1,3  |
| 119            | суп картофельный с горохом     | 250             | 6,8                 | 5,0  | 18,9  | 148,5               | 0,1          | 0,1 | 3,4   | 0,5 | 1,1                      | 0,6   | 7,7    | 6,0  |
| 160            | котлета из кур                 | 100             | 16,4                | 9,4  | 12,8  | 201,6               | 0,1          | 0,1 | 1,0   | 0,2 | 139,1                    | 20,5  | 351,1  | 1,0  |
| 161            | пюре картофельное              | 180             | 3,2                 | 5,6  | 21,0  | 148,0               | 0,1          | 0,7 | 39,6  | 0,6 | 101,2                    | 51,8  | 242,3  | 0,0  |
|                | сок                            | 200             | 1,0                 | 0,0  | 23,4  | 94,0                | 0,0          | 0,1 | 80,0  | 0,0 | 36,0                     | 0,0   | 26,0   | 0,6  |
| 114            | булочка                        | 100             | 7,6                 | 13,2 | 69,0  | 394,0               | 0,0          | 0,6 | 10,6  | 3,4 | 43,8                     | 36,4  | 191,4  | 2,2  |
| 162            | хлеб ржаной                    | 60              | 4,2                 | 0,8  | 21,9  | 106,5               | 0,0          | 0,2 | 0,0   | 0,0 | 22,0                     | 19,9  | 91,4   | 2,1  |
|                | всего                          |                 | 40,4                | 37,9 | 169,7 | 1144,6              | 0,3          | 1,8 | 167,3 | 8,7 | 442,2                    | 175,1 | 977,9  | 13,2 |
|                | ИТОГО                          |                 | 55,6                | 46,8 | 263,3 | 1641,0              | 0,4          | 2,0 | 168,7 | 8,9 | 717,1                    | 248,1 | 1276,1 | 15,4 |

| № рецеп        | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |            |              |            | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|----------------|----------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                  |                 | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С          | А            | Е          | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>завтрак</b> |                                  |                 |                     |             |              |                     |              |            |              |            |                          |              |              |             |
| 117            | пудинг из творога (запеченный)   | 200             | 27,8                | 19,0        | 42,2         | 450,6               | 0,0          | 0,1        | 0,5          | 0,4        | 386,5                    | 40,1         | 402,1        | 1,7         |
| 118            | фрукт                            | 200             | 0,8                 | 0,8         | 19,6         | 88,0                | 0,1          | 0,0        | 40,0         | 0,0        | 20,0                     | 0,0          | 12,0         | 0,6         |
| 118А           | какао с молоком                  | 200             | 3,8                 | 4,0         | 25,8         | 154,0               | 0,1          | 0,1        | 2,2          | 0,1        | 49,9                     | 0,7          | 0,0          | 0,0         |
|                | всего                            |                 | 32,4                | 23,8        | 87,6         | 692,6               | 0,2          | 0,2        | 42,7         | 0,5        | 456,4                    | 40,8         | 414,1        | 2,3         |
| <b>обед</b>    |                                  |                 |                     |             |              |                     |              |            |              |            |                          |              |              |             |
| 31             | шара кабачковая                  | 100             | 1,4                 | 6,3         | 6,1          | 88,0                | 0,0          | 0,8        | 29,4         | 4,8        | 25,6                     | 25,3         | 33,6         | 1,2         |
| 27А            | борщ с капустой и карт. со смет. | 250/10          | 2,3                 | 3,7         | 7,0          | 64,3                | 0,3          | 0,1        | 7,8          | 0,4        | 70,4                     | 31,1         | 250,7        | 1,3         |
| 779            | шниц                             | 250             | 21,6                | 11,7        | 38,0         | 343,0               | 0,0          | 0,2        | 26,5         | 0,0        | 109,1                    | 0,0          | 0,0          | 7,3         |
| 1168           | чай с лимоном                    | 200/15/7        | 0,3                 | 0,1         | 15,2         | 63,0                | 0,0          | 2,5        | 0,0          | 0,0        | 17,0                     | 10,0         | 7,0          | 0,9         |
| 82             | сыр твердый                      | 20              | 4,6                 | 6,0         | 0,0          | 74,0                | 0,0          | 0,0        | 0,2          | 0,0        | 240,0                    | 10,8         | 153,6        | 0,2         |
|                | хлеб пшеничный                   | 40              | 3,0                 | 0,3         | 18,7         | 85,0                | 0,0          | 0,0        | 0,0          | 0,0        | 8,0                      | 11,2         | 27,5         | 0,5         |
|                | хлеб ржаной                      | 60              | 4,2                 | 0,8         | 21,9         | 106,5               | 0,0          | 0,2        | 0,0          | 0,0        | 22,0                     | 19,9         | 91,4         | 2,1         |
|                | всего                            |                 | 37,4                | 28,8        | 106,9        | 823,8               | 0,3          | 3,8        | 63,9         | 5,1        | 492,1                    | 108,3        | 563,8        | 13,5        |
|                | <b>ИТОГО</b>                     |                 | <b>69,8</b>         | <b>52,6</b> | <b>194,5</b> | <b>1516,4</b>       | <b>0,5</b>   | <b>4,0</b> | <b>106,6</b> | <b>5,6</b> | <b>948,5</b>             | <b>149,1</b> | <b>977,9</b> | <b>15,8</b> |

А. 000

В. 000

| № п/п          | Присм пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |            |             |             | Минеральные вещества, мг |              |               |             |
|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|
|                |                                |                 | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С          | А           | Е           | Са                       | Р            | Mg            | Fe          |
| <b>завтрак</b> |                                |                 |                     |             |              |                     |              |            |             |             |                          |              |               |             |
| 106            | омлет натуральный              | 200             | 14,1                | 22,6        | 2,8          | 270,6               | 0,3          | 0,1        | 2,5         | 0,0         | 201,6                    | 8,9          | 80,6          | 0,6         |
| 098            | овсянка отварная               | 1 шт.           | 5,8                 | 12,8        | 0,8          | 142,0               | 0,0          | 0,0        | 0,0         | 0,0         | 29,0                     | 20,0         | 161,0         | 1,7         |
| 107            | чай с сахаром                  | 200/15          | 0,2                 | 0,1         | 15,0         | 61,3                | 0,0          | 0,0        | 0,0         | 0,0         | 9,7                      | 3,3          | 0,0           | 0,0         |
|                | хлеб пшеничный                 | 100             | 7,6                 | 0,8         | 46,7         | 212,5               | 0,0          | 0,1        | 0,0         | 0,0         | 20,0                     | 28,0         | 68,7          | 1,3         |
|                | всего                          |                 | 27,7                | 36,3        | 65,3         | 686,4               | 0,3          | 0,2        | 2,5         | 0,0         | 260,3                    | 60,2         | 310,3         | 3,6         |
| <b>обед</b>    |                                |                 |                     |             |              |                     |              |            |             |             |                          |              |               |             |
| 111            | шницлет овощной                | 100             | 1,6                 | 3,0         | 8,6          | 69,5                | 0,0          | 0,0        | 10,0        | 0,0         | 37,0                     | 43,0         | 43,0          | 1,4         |
| 104            | рисольник со сметаной          | 250/10          | 2,2                 | 3,5         | 15,0         | 101,3               | 0,0          | 0,1        | 7,8         | 29,0        | 30,7                     | 35,5         | 155,6         | 4,7         |
| 108            | гуляш                          | 125             | 13,9                | 6,7         | 4,5          | 135,0               | 0,0          | 0,1        | 1,1         | 0,2         | 22,0                     | 26,9         | 173,9         | 4,0         |
| 090            | каша гречневая рассыпчатая     | 180             | 9,5                 | 6,9         | 43,2         | 273,0               | 0,0          | 0,1        | 0,0         | 0,0         | 15,6                     | 36,0         | 127,8         | 2,9         |
| 1072           | компот из свежих плодов        | 200             | 0,6                 | 0,0         | 25,2         | 103,2               | 0,0          | 0,0        | 3,6         | 0,0         | 20,0                     | 0,0          | 12,0          | 0,4         |
| 110            | булочка                        | 100             | 7,6                 | 13,2        | 69,0         | 394,0               | 0,0          | 0,6        | 10,6        | 3,4         | 43,8                     | 36,4         | 191,4         | 2,2         |
|                | хлеб ржаной                    | 60              | 4,2                 | 0,8         | 21,9         | 106,5               | 0,0          | 0,2        | 0,0         | 0,0         | 22,0                     | 19,9         | 91,4          | 2,1         |
|                | всего                          |                 | 39,5                | 34,1        | 187,4        | 1182,5              | 0,1          | 1,2        | 33,1        | 32,6        | 191,0                    | 197,7        | 795,1         | 17,7        |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |                 | <b>67,2</b>         | <b>70,3</b> | <b>252,7</b> | <b>1868,9</b>       | <b>0,4</b>   | <b>1,4</b> | <b>35,6</b> | <b>32,6</b> | <b>451,3</b>             | <b>257,9</b> | <b>1105,4</b> | <b>21,3</b> |

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |            |              |            | Минеральные вещества, мг |              |              |            |
|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
|                |                                |                 | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С          | А            | Е          | Са                       | Р            | Mg           | Fe         |
| <b>завтрак</b> |                                |                 |                     |             |              |                     |              |            |              |            |                          |              |              |            |
| 111            | моло вареное                   | 40              | 5,1                 | 4,6         | 0,3          | 63,0                | 0,1          | 0,0        | 0,0          | 0,0        | 22,0                     | 21,6         | 74,0         | 1,1        |
| 110            | бато манная молочная           | 205             | 4,8                 | 5,1         | 24,5         | 157,0               | 0,0          | 0,2        | 7,0          | 0,1        | 12,1                     | 21,1         | 67,0         | 0,6        |
| 1167           | чай с сахаром                  | 200/15          | 0,2                 | 0,1         | 15,0         | 61,3                | 0,0          | 0,0        | 0,0          | 0,0        | 9,7                      | 3,3          | 0,0          | 0,0        |
|                | хлеб пшеничный                 | 100             | 7,6                 | 0,8         | 46,7         | 212,5               | 0,0          | 0,1        | 0,0          | 0,0        | 20,0                     | 28,0         | 68,7         | 1,3        |
|                | всего                          |                 | 17,7                | 10,6        | 86,5         | 493,8               | 0,2          | 0,4        | 7,1          | 0,1        | 63,8                     | 74,0         | 209,8        | 3,0        |
| <b>обед</b>    |                                |                 |                     |             |              |                     |              |            |              |            |                          |              |              |            |
| 119            | салат из свежих помидоров      | 100             | 1,5                 | 4,1         | 3,6          | 59,0                | 0,0          | 0,0        | 57,0         | 4,0        | 99,0                     | 45,8         | 68,1         | 1,3        |
| 134            | суп с мак. изд. и картофелем   | 250             | 2,8                 | 2,3         | 18,9         | 108,0               | 0,6          | 0,0        | 12,4         | 0,0        | 13,4                     | 0,0          | 0,0          | 0,4        |
| 168            | котлета рыбная                 | 100             | 11,7                | 7,9         | 13,6         | 176,4               | 0,0          | 0,1        | 0,9          | 0,4        | 66,9                     | 28,6         | 306,1        | 0,8        |
| 903            | шоре картофельное              | 180             | 3,2                 | 5,6         | 21,0         | 148,0               | 0,1          | 0,7        | 39,6         | 0,6        | 101,2                    | 51,8         | 242,3        | 0,0        |
| 1072           | компот из свежих плодов        | 200             | 0,6                 | 0,0         | 25,2         | 103,2               | 0,0          | 0,0        | 3,6          | 0,0        | 20,0                     | 0,0          | 12,0         | 0,4        |
| 1287           | сосиска в тесте                | 100             | 9,6                 | 13,8        | 26,9         | 271,0               | 0,1          | 0,0        | 0,0          | 0,0        | 269,0                    | 104,0        | 24,0         | 1,5        |
|                | хлеб ржаной                    | 60              | 4,2                 | 0,8         | 21,9         | 106,5               | 0,0          | 0,2        | 0,0          | 0,0        | 22,0                     | 19,9         | 91,4         | 2,1        |
|                | всего                          |                 | 33,6                | 34,4        | 131,1        | 972,1               | 0,9          | 1,1        | 113,4        | 5,0        | 591,5                    | 250,2        | 743,8        | 6,5        |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |                 | <b>51,3</b>         | <b>45,0</b> | <b>217,6</b> | <b>1465,9</b>       | <b>1,0</b>   | <b>1,5</b> | <b>120,5</b> | <b>5,1</b> | <b>655,3</b>             | <b>324,1</b> | <b>953,6</b> | <b>9,5</b> |

В день

| № рецепта      | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |       | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |     |      |      | Минеральные вещества, мг |       |       |     |
|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|------|-------|---------------------|--------------|-----|------|------|--------------------------|-------|-------|-----|
|                |                                |                 | Б                   | Ж    | У     |                     | В1           | С   | А    | Е    | Са                       | Р     | Mg    | Fe  |
| <b>завтрак</b> |                                |                 |                     |      |       |                     |              |     |      |      |                          |       |       |     |
| 019            | тапеканка из творога           | 200             | 20,0                | 14,0 | 17,3  | 278,0               | 0,3          | 0,6 | 0,0  | 12,0 | 348,0                    | 8,0   | 6,0   | 0,0 |
| 1059           | фрукт                          | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6  | 88,0                | 0,1          | 0,0 | 40,0 | 0,0  | 20,0                     | 0,0   | 12,0  | 0,6 |
| 1167           | чай с сахаром                  | 200/15          | 0,2                 | 0,1  | 15,0  | 61,3                | 0,0          | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 9,7                      | 3,3   | 0,0   | 0,0 |
|                | всего                          |                 | 21,0                | 14,9 | 51,9  | 427,3               | 0,4          | 0,6 | 40,1 | 12,0 | 377,7                    | 11,3  | 18,0  | 0,6 |
| <b>обед</b>    |                                |                 |                     |      |       |                     |              |     |      |      |                          |       |       |     |
| 1118           | салат "Мозайка"                | 100             | 2,2                 | 3,8  | 10,8  | 87,0                | 0,0          | 0,2 | 21,2 | 4,5  | 52,6                     | 34,5  | 108,3 | 1,8 |
| 1194           | щи из свежей капусты со смет.  | 250/10          | 2,2                 | 4,6  | 8,6   | 83,7                | 0,0          | 0,1 | 11,5 | 0,3  | 45,0                     | 31,4  | 70,0  | 1,1 |
| 1195           | котлета                        | 100             | 12,8                | 10,3 | 11,7  | 191,3               | 0,0          | 0,1 | 0,0  | 0,0  | 31,2                     | 22,6  | 123,0 | 1,9 |
| 1191           | рис отварной                   | 180             | 4,1                 | 5,0  | 43,2  | 235,0               | 0,4          | 0,4 | 0,0  | 0,0  | 1,4                      | 12,0  | 70,3  | 0,6 |
| 1072           | компот из свежих плодов        | 200             | 0,6                 | 0,0  | 25,2  | 103,2               | 0,0          | 0,0 | 3,6  | 0,0  | 20,0                     | 0,0   | 12,0  | 0,4 |
| 1116 №1        | булочка                        | 50              | 3,8                 | 6,6  | 34,5  | 197,0               | 0,0          | 0,3 | 5,3  | 1,7  | 21,9                     | 18,2  | 95,7  | 1,1 |
|                | хлеб ржаной                    | 60              | 4,2                 | 0,8  | 21,9  | 106,5               | 0,0          | 0,2 | 0,0  | 0,0  | 22,0                     | 19,9  | 91,4  | 2,1 |
|                | всего                          |                 | 29,8                | 31,1 | 155,9 | 1003,7              | 0,4          | 1,3 | 41,7 | 6,5  | 194,1                    | 138,6 | 570,6 | 8,9 |
|                | ИТОГО                          |                 | 50,8                | 45,9 | 207,8 | 1431,0              | 0,8          | 1,9 | 81,7 | 18,5 | 571,8                    | 149,9 | 588,7 | 9,6 |

7 день

| № порц         | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |       | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------------|--|-----------------|---------------------|------|-------|---------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|-------|-------|------|
|                |  |                 | Б                   | Ж    | У     |                     | В1           | С   | А    | Е   | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| <b>завтрак</b> |  |                 |                     |      |       |                     |              |     |      |     |                          |       |       |      |
| 120            | каша молочная "Дружба"                         | 205             | 5,1                 | 5,1  | 31,8  | 185,6               | 0,1          | 0,1 | 1,2  | 0,2 | 125,2                    | 36,3  | 152,7 | 0,8  |
| 1039           | фрукт  | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6  | 88,0                | 0,1          | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0                     | 0,0   | 12,0  | 0,6  |
| 1114           | какао с молоком                                | 200             | 3,8                 | 4,0  | 25,8  | 154,0               | 0,1          | 0,1 | 2,2  | 0,1 | 49,9                     | 0,7   | 0,0   | 0,0  |
|                | хлеб пшеничный                                 | 100             | 7,6                 | 0,8  | 46,7  | 212,5               | 0,0          | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 20,0                     | 28,0  | 68,7  | 1,3  |
|                | всего  |                 | 17,3                | 10,7 | 123,9 | 640,1               | 0,2          | 0,3 | 43,4 | 0,3 | 215,1                    | 65,0  | 233,4 | 2,6  |
| <b>обед</b>    |  |                 |                     |      |       |                     |              |     |      |     |                          |       |       |      |
| 38             | салат из свежих огурцов                        | 100             | 1,2                 | 4,0  | 2,7   | 52,0                | 0,0          | 0,0 | 32,8 | 4,0 | 99,0                     | 45,8  | 68,1  | 1,3  |
| 117            | суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками | 250/25          | 6,2                 | 7,0  | 13,6  | 142,6               | 0,3          | 0,1 | 5,1  | 0,0 | 62,8                     | 5,4   | 29,8  | 1,6  |
| 116            | куры отварные                                  | 100             | 19,1                | 14,6 | 0,2   | 197,6               | 0,0          | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 4,6                      | 1,3   | 68,2  | 1,0  |
| 111            | каша гречневая рассыпчатая                     | 180             | 9,5                 | 6,9  | 43,2  | 273,0               | 0,0          | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 15,6                     | 36,0  | 127,8 | 2,9  |
| 1072           | компот из свежих плодов                        | 200             | 0,6                 | 0,0  | 25,2  | 103,2               | 0,0          | 0,0 | 3,6  | 0,0 | 20,0                     | 0,0   | 12,0  | 0,4  |
| 118 №1         | булочка  | 50              | 3,8                 | 6,6  | 34,5  | 197,0               | 0,0          | 0,3 | 5,3  | 1,7 | 21,9                     | 18,2  | 95,7  | 1,1  |
|                | хлеб ржаной                                    | 60              | 4,2                 | 0,8  | 21,9  | 106,5               | 0,0          | 0,2 | 0,0  | 0,0 | 22,0                     | 19,9  | 91,4  | 2,1  |
|                | всего  |                 | 44,5                | 39,9 | 141,4 | 1071,9              | 0,4          | 0,8 | 46,8 | 5,8 | 245,9                    | 126,6 | 492,9 | 10,4 |
|                | ИТОГО  |                 | 61,8                | 50,6 | 265,3 | 1712,0              | 0,6          | 1,1 | 90,3 | 6,0 | 461,0                    | 191,7 | 726,3 | 13,0 |



| № п/п          | Принем пищи, наименование блюда   | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |            |              |              | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                   |                 | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С          | А            | Е            | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>завтрак</b> |                                   |                 |                     |             |              |                     |              |            |              |              |                          |              |              |             |
| 1160           | овладья                           | 200             | 12,0                | 19,8        | 65,3         | 496,0               | 0,0          | 0,3        | 5,3          | 1,6          | 20,3                     | 16,8         | 90,3         | 2,1         |
| 1161           | масло сливочное                   | 15              | 0,1                 | 12,3        | 0,1          | 112,5               | 0,1          | 0,0        | 0,0          | 1,2          | 3,3                      | 0,5          | 2,9          | 0,0         |
| 1167           | чай с сахаром                     | 200/15          | 0,2                 | 0,1         | 15,0         | 61,3                | 0,0          | 0,0        | 0,0          | 0,0          | 9,7                      | 3,3          | 0,0          | 0,0         |
|                | хлеб пшеничный                    | 100             | 7,6                 | 0,8         | 46,7         | 212,5               | 0,0          | 0,1        | 0,0          | 0,0          | 20,0                     | 28,0         | 68,7         | 1,3         |
|                | всего                             |                 | 19,9                | 33,0        | 127,1        | 882,3               | 0,1          | 0,4        | 5,3          | 2,8          | 53,3                     | 48,5         | 161,9        | 3,4         |
| <b>обед</b>    |                                   |                 |                     |             |              |                     |              |            |              |              |                          |              |              |             |
| 1162           | икра кабачковая                   | 100             | 1,4                 | 6,3         | 6,1          | 88,0                | 0,0          | 0,8        | 29,1         | 4,8          | 25,6                     | 25,3         | 63,2         | 1,1         |
| 1166           | рассольник ленинградский со смет. | 250/10          | 2,2                 | 3,5         | 15,0         | 101,0               | 0,0          | 0,1        | 7,8          | 29,0         | 30,7                     | 35,5         | 155,6        | 4,7         |
| 1177           | шпеканка картофельная с мясом     | 243             | 19,4                | 19,0        | 32,0         | 384,8               | 0,0          | 0,2        | 3,8          | 153,0        | 6,9                      | 151,9        | 272,7        | 3,1         |
|                | сок                               | 200             | 1,0                 | 0,0         | 23,4         | 94,0                | 0,0          | 0,1        | 80,0         | 0,0          | 36,0                     | 0,0          | 26,0         | 0,6         |
| ГТК №1         | булочка                           | 100             | 7,6                 | 13,2        | 69,0         | 394,0               | 0,0          | 0,6        | 10,6         | 3,4          | 43,8                     | 36,4         | 191,4        | 2,2         |
|                | хлеб ржаной                       | 60              | 4,2                 | 0,8         | 21,9         | 106,5               | 0,0          | 0,2        | 0,0          | 0,0          | 22,0                     | 19,9         | 91,4         | 2,1         |
|                | всего                             |                 | 35,8                | 42,8        | 167,4        | 1168,3              | 0,1          | 1,9        | 131,3        | 190,2        | 165,0                    | 269,0        | 800,2        | 13,8        |
|                | <b>ИТОГО</b>                      |                 | <b>55,7</b>         | <b>75,8</b> | <b>294,5</b> | <b>2050,6</b>       | <b>0,2</b>   | <b>2,4</b> | <b>136,6</b> | <b>193,0</b> | <b>218,2</b>             | <b>317,5</b> | <b>962,1</b> | <b>17,2</b> |

| Дата           | Журнал | Присл. пищи, наименование блюда     | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |       | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |      |       |     | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------------|--------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|------|-------|---------------------|--------------|------|-------|-----|--------------------------|-------|-------|------|
|                |        |                                     |                 | Б                   | Ж    | У     |                     | В1           | С    | А     | Е   | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| <b>завтрак</b> |        |                                     |                 |                     |      |       |                     |              |      |       |     |                          |       |       |      |
|                | 386    | омлет натуральный                   | 200             | 14,1                | 22,6 | 2,8   | 270,6               | 0,3          | 0,1  | 2,5   | 0,0 | 201,6                    | 8,9   | 80,6  | 0,6  |
|                | 698    | сосиска отварная                    | 1 шт.           | 5,8                 | 12,8 | 0,8   | 142,0               | 0,0          | 0,0  | 0,0   | 0,0 | 29,0                     | 20,0  | 161,0 | 1,7  |
|                | 1184   | какао с молоком                     | 200             | 3,8                 | 4,0  | 25,8  | 154,0               | 0,1          | 0,1  | 2,2   | 0,1 | 49,9                     | 0,7   | 0,0   | 0,0  |
|                |        | хлеб пшеничный                      | 100             | 7,6                 | 0,8  | 46,7  | 212,5               | 0,0          | 0,1  | 0,0   | 0,0 | 20,0                     | 28,0  | 68,7  | 1,3  |
|                |        | всего                               |                 | 31,3                | 40,2 | 76,1  | 779,1               | 0,4          | 0,2  | 4,7   | 0,1 | 300,5                    | 57,6  | 310,3 | 3,6  |
| <b>обед</b>    |        |                                     |                 |                     |      |       |                     |              |      |       |     |                          |       |       |      |
|                | 60     | салат из свежих помидоров и огурцов | 100             | 1,0                 | 6,2  | 4,6   | 78,0                | 0,0          | 6,6  | 0,0   | 0,0 | 39,0                     | 59,0  | 18,0  | 6,6  |
|                | 315    | суп из овощей со сметаной           | 250/10          | 2,7                 | 4,3  | 23,1  | 96,0                | 0,1          | 11,0 | 0,0   | 1,1 | 41,5                     | 100,5 | 24,0  | 0,9  |
|                | 666    | котлета рыбная                      | 100             | 11,7                | 7,9  | 13,6  | 176,4               | 0,0          | 0,1  | 0,9   | 0,4 | 66,9                     | 28,6  | 306,1 | 0,8  |
|                | 901    | порос картофельное                  | 180             | 3,2                 | 5,6  | 21,0  | 148,0               | 0,1          | 0,6  | 32,3  | 0,5 | 82,6                     | 42,3  | 197,8 | 0,0  |
|                | 1059   | фрукт                               | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6  | 88,0                | 0,2          | 0,3  | 60,0  | 0,0 | 3,6                      | 0,1   | 0,0   | 0,0  |
|                | 1077   | компот из свежих плодов             | 200             | 0,6                 | 0,0  | 25,2  | 103,2               | 0,0          | 0,0  | 3,6   | 0,0 | 20,0                     | 0,0   | 12,0  | 0,4  |
|                |        | хлеб ржаной                         | 60              | 4,2                 | 0,8  | 21,9  | 106,5               | 0,0          | 0,2  | 0,0   | 0,0 | 22,0                     | 19,9  | 91,4  | 2,1  |
|                |        | всего                               |                 | 24,1                | 25,6 | 129,0 | 796,1               | 0,5          | 18,8 | 96,8  | 2,0 | 275,6                    | 250,5 | 649,2 | 10,8 |
|                |        | <b>ИТОГО</b>                        |                 | 55,4                | 65,8 | 205,1 | 1575,2              | 0,8          | 19,1 | 101,5 | 2,1 | 576,1                    | 308,1 | 959,5 | 14,3 |

10 дни.

| № рецепта              | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |             |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|------------------------|--|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                        |  |                 | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С           | А            | Е            | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| <b>завтрак</b>         |  |                 |                     |             |              |                     |              |             |              |              |                          |               |               |             |
| 320                    | каша геркулесовая молочная                     | 205             | 3,9                 | 8,2         | 17,5         | 160,7               | 0,0          | 0,3         | 14,9         | 0,0          | 22,3                     | 53,9          | 137,8         | 1,5         |
| 11                     | масло сливочное                                | 10              | 0,1                 | 8,2         | 0,1          | 75,0                | 0,1          | 0,0         | 0,0          | 0,8          | 2,2                      | 0,3           | 1,9           | 0,0         |
| 42                     | сыр твердый                                    | 15              | 3,5                 | 4,5         | 0,0          | 55,5                | 0,0          | 0,0         | 0,2          | 0,0          | 180,0                    | 8,1           | 115,2         | 0,2         |
| 1167                   | чай с сахаром                                  | 200/15          | 0,2                 | 0,1         | 15,0         | 61,3                | 0,0          | 0,0         | 0,0          | 0,0          | 9,7                      | 3,3           | 0,0           | 0,0         |
|                        | хлеб пшеничный                                 | 100             | 7,6                 | 0,8         | 46,7         | 212,5               | 0,0          | 0,1         | 0,0          | 0,0          | 20,0                     | 28,0          | 68,7          | 1,3         |
|                        | всего  |                 | 15,2                | 21,8        | 79,3         | 565,0               | 0,1          | 0,5         | 15,1         | 0,8          | 234,2                    | 93,6          | 323,6         | 3,0         |
| <b>обед</b>            |  |                 |                     |             |              |                     |              |             |              |              |                          |               |               |             |
| 133                    | винегрет овощной                               | 100             | 1,6                 | 3,0         | 8,6          | 69,5                | 9,8          | 0,6         | 5,0          | 0,1          | 51,0                     | 38,0          | 5,5           | 1,2         |
| 117                    | суп картофельный с крутой рис. и фрикадельками | 250/25          | 6,2                 | 7,0         | 13,6         | 142,6               | 0,3          | 0,1         | 5,1          | 0,0          | 62,8                     | 5,4           | 29,8          | 1,6         |
| 897                    | макаронные изделия отварные                    | 180             | 5,4                 | 8,1         | 32,5         | 225,0               | 0,0          | 1,0         | 0,0          | 0,0          | 36,0                     | 32,0          | 174,0         | 2,4         |
| 1184                   | какао с молоком                                | 200             | 3,8                 | 4,0         | 25,8         | 154,0               | 0,1          | 0,1         | 2,2          | 0,1          | 49,9                     | 0,7           | 0,0           | 0,0         |
| 1118                   | булочка  | 100             | 7,6                 | 13,2        | 69,0         | 394,0               | 0,0          | 0,6         | 10,6         | 3,4          | 43,8                     | 36,4          | 191,4         | 2,2         |
| №1                     | хлеб ржаной                                    | 60              | 4,2                 | 0,8         | 21,9         | 106,5               | 0,0          | 0,2         | 0,0          | 0,0          | 22,0                     | 19,9          | 91,4          | 2,1         |
|                        | всего  |                 | 28,8                | 36,1        | 171,4        | 1091,6              | 10,2         | 2,5         | 22,9         | 3,5          | 265,5                    | 132,4         | 492,1         | 9,5         |
|                        | <b>ИТОГО</b>                                   |                 | <b>44,0</b>         | <b>57,8</b> | <b>250,7</b> | <b>1656,6</b>       | <b>10,3</b>  | <b>3,0</b>  | <b>38,0</b>  | <b>4,4</b>   | <b>499,7</b>             | <b>226,0</b>  | <b>815,7</b>  | <b>12,5</b> |
| <b>Продолж 10 дней</b> |  |                 | <b>568,3</b>        | <b>55,1</b> | <b>236,0</b> | <b>16379,0</b>      | <b>5,8</b>   | <b>46,2</b> | <b>960,4</b> | <b>280,8</b> | <b>5411,8</b>            | <b>2544,4</b> | <b>8972,6</b> | <b>11,4</b> |
| Завтрак                |  |                 | 211,7               | 212,1       | 870,6        | 6134,5              | 2,1          | 3,5         | 177,3        | 16,7         | 2408,1                   | 614,6         | 2563,0        | 27,2        |
| Обед                   |  |                 | 356,6               | 341,3       | 1495,4       | 10244,5             | 13,7         | 42,7        | 783,1        | 264,1        | 3003,8                   | 1929,8        | 6409,6        | 127,1       |
| <b>Продолж 10 дней</b> |  |                 | <b>568,3</b>        | <b>55,1</b> | <b>236,0</b> | <b>16379,0</b>      | <b>5,8</b>   | <b>46,2</b> | <b>960,4</b> | <b>280,8</b> | <b>5411,8</b>            | <b>2544,4</b> | <b>8972,6</b> | <b>11,4</b> |
| Завтрак                |  |                 | 21,2                | 21,2        | 87,1         | 613,5               | 0,2          | 0,4         | 17,7         | 1,7          | 240,8                    | 61,5          | 256,3         | 2,7         |
| Обед                   |  |                 | 35,7                | 34,1        | 149,5        | 1024,4              | 1,4          | 4,3         | 78,3         | 26,4         | 300,4                    | 193,0         | 641,0         | 12,7        |
| <b>Соотношение</b>     |  |                 |                     |             |              |                     |              |             |              |              |                          |               |               |             |
| Завтрак                |  |                 |                     |             |              | <b>22%</b>          |              |             |              |              |                          |               |               |             |
| Обед                   |  |                 |                     |             |              | <b>30%</b>          |              |             |              |              |                          |               |               |             |

**Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)**

| Наименование группы продуктов | норма    | Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       | откл. % |                 |
|-------------------------------|----------|--|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|---------|-----------------|
|                               | в г.     | брутто   | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6      | 7     | 8     | 9     | 10    |         | итого за 10 дн. |
| хлеб ржаной                   | 60       | 60   | 60    | 60    | 60    | 60    | 60    | 60     | 60    | 60    | 60    | 60    | 60,0    |                 |
| хлеб пшеничный                | 100      | 114  | 100   | 100   | 118   | 100   | 17,5  | 100    | 100   | 118   | 100   | 96,8  |         |                 |
| мука пшеничная                | 210      | 33,78  | 0     | 5     | 0     | 2     | 0     | 0      | 33,78 | 0     | 39,86 | 11,4  |         |                 |
| крупы, бобовые, мак.          | 153      | 64,2   | 44    | 82,32 | 43,5  | 139,2 | 74,4  | 125,32 | 5     | 0     | 55,2  | 63,3  |         |                 |
| картофель, свежие овощи       | 325      | 403,6  | 250,4 | 268   | 400,3 | 190,1 | 247,7 | 241,9  | 570,2 | 458,1 | 347,4 | 337,8 |         |                 |
| фрукты свежие                 | 100      | 0  | 200   | 0     | 0     | 235,7 | 200   | 200    | 0     | 235,7 | 0     | 107,1 | *       |                 |
| сухофрукты                    | 10       | 0  | 34    | 20    | 20    | 20    | 20    | 0      | 0     | 20    | 20    | 15,4  |         |                 |
| сахар                         | 22,5     | 16,5   | 52,5  | 0     | 11    | 9     | 12    | 31     | 5,5   | 23    | 10,5  | 17,1  |         |                 |
| кacao-порошок                 | 0,6      | 0  | 2     | 2     | 0     | 0     | 0     | 2      | 0     | 2     | 0     | 0,8   |         |                 |
| чай                           | 0,2      | 1  | 0     | 0     | 1     | 0     | 0     | 0      | 1     | 0     | 1     | 0,4   |         |                 |
| мясо говядины 1 кат           | 133,9    | 0  | 107   | 134   | 0     | 113   | 0     | 39     | 107   | 0     | 39    | 53,9  |         |                 |
| птица                         | 30       | 73,6   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 208    | 0     | 0     | 81,6  | 36,3  |         |                 |
| рыба                          | 40       | 0  | 0     | 0     | 140   | 0     | 140   | 0      | 0     | 140   | 0     | 42,0  |         |                 |
| колбасные изделия             | 10       | 0  | 0     | 50    | 0     | 0     | 0     | 0      | 0     | 50    | 0     | 10,0  |         |                 |
| молоко, кисло-молочн., творог | 270      | 146,6  | 203   | 41,5  | 153,6 | 100   | 193,8 | 195    | 0     | 195,1 | 100   | 132,9 |         |                 |
| сметана                       | 5        | 0  | 28,4  | 10    | 0     | 0     | 36    | 0      | 10    | 10    | 20    | 11,4  |         |                 |
| сыр                           | 6        | 10   | 15    | 0     | 0     | 10    | 0     | 0      | 0     | 0     | 15    | 5,0   |         |                 |
| масло сливочн.                | 7,5      | 22,43  | 3,4   | 18    | 15    | 10    | 19,4  | 10     | 30,43 | 22    | 30,43 | 18,1  |         |                 |
| масло растител.               | 9        | 15,3   | 10    | 21,25 | 17,5  | 16    | 21,25 | 7,5    | 12,13 | 18,5  | 12,63 | 15,2  |         |                 |
| яйца                          | 1/2 (20) | 1/40   | 3/16  | 14/5  | 0     | 0     | 0     | 0      | 1/40  | 14/5  | 1/40  | 13/2  |         |                 |
| соль                          | 3,5      | 3,5  | 3,5   | 3,5   | 3,5   | 3,5   | 3,5   | 3,5    | 3,5   | 3,5   | 3,5   | 3,5   |         |                 |
| дрожжи                        | 1        | 0,85   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0,85  | 0     | 0,85  | 0,3   |         |                 |

**Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)**

| Наименование группы продуктов | норма | Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                 |
|-------------------------------|-------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
|                               | в г.  | брутто   | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | итого за 10 дн. |
| хлеб ржаной                   | 60    | 60   | 60    | 60    | 60    | 60    | 60    | 60    | 60    | 60    | 60    | 60    | 60,0            |
| хлеб пшеничный                | 100   | 114  | 100   | 100   | 118   | 100   | 17,5  | 100   | 100   | 118   | 100   | 100   | 96,8            |
| мука пшеничная                | 10    | 33,78  | 0     | 5     | 0     | 2     | 0     | 0     | 33,78 | 0     | 39,86 | 11,4  |                 |
| крупа, бобовые, мак.          | 35    | 44,2   | 24    | 42,32 | 43,5  | 39,2  | 44,4  | 75,35 | 5     | 0     | 35,2  | 35,3  |                 |
| картофель, свежие овощи       | 325   | 403,6  | 250,4 | 268   | 400,3 | 190,1 | 247,7 | 241,9 | 570,2 | 458,1 | 347,4 | 337,8 |                 |
| фрукты свежие                 | 100   | 0  | 200   | 0     | 0     | 235,7 | 200   | 200   | 0     | 235,7 | 0     | 107,1 |                 |
| сухофрукты                    | 10    | 0  | 34    | 20    | 20    | 20    | 20    | 0     | 0     | 20    | 20    | 15,4  |                 |
| сахар                         | 22,5  | 16,5   | 52,5  | 20    | 21    | 29    | 22    | 31    | 5,5   | 23    | 10,5  | 23,1  |                 |
| какао-порошок                 | 0,6   | 0  | 2     | 0     | 0     | 0     | 0     | 2     | 0     | 2     | 0     | 0,6   |                 |
| чай                           | 0,4   | 0,5  | 0     | 0,5   | 0,5   | 0,5   | 0,5   | 0     | 0,5   | 0     | 0,5   | 0,4   |                 |
| мясо говядины I кат           | 43    | 0  | 107   | 134   | 0     | 113   | 0     | 39    | 107   | 0     | 39    | 53,9  |                 |
| птица                         | 30    | 73,6   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 208   | 0     | 0     | 81,6  | 36,3  |                 |
| рыба                          | 40    | 0  | 0     | 0     | 140   | 0     | 140   | 0     | 0     | 140   | 0     | 42,0  |                 |
| колбасные изделия             | 10    | 0  | 0     | 50    | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 50    | 0     | 10,0  |                 |
| молоко, кисло-молочн., творог | 270   | 246,6  | 253   | 141,5 | 353,6 | 250   | 293,8 | 325   | 0     | 295,1 | 250   | 240,9 |                 |
| сметана                       | 5     | 0  | 10    | 10    | 0     | 0     | 36    | 0     | 0     | 10    | 20    | 8,6   |                 |
| сыр                           | 6     | 10   | 15    | 0     | 0     | 10    | 0     | 0     | 0     | 0     | 15    | 5,0   |                 |
| масло сливочн.                | 17,5  | 22,43  | 3,4   | 18    | 15    | 10    | 19,4  | 10    | 30,43 | 22    | 30,43 | 18,1  |                 |
| масло растител.               | 9     | 11,3   | 10    | 11,25 | 10,5  | 10    | 11,25 | 7,5   | 6     | 8,5   | 6,3   | 9,3   |                 |
| яйца                          | 20    | 0,025  | 0,2   | 2,8   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0,025 | 2,8   | 0,025 | 24,0  |                 |
| яичн.                         | 3,5   | 3,5  | 3,5   | 3,5   | 3,5   | 3,5   | 3,5   | 3,5   | 3,5   | 3,5   | 3,5   | 3,5   |                 |